



SALMÓN, ROSADO, ENLATADO

Fecha: Octubre 2012

Código: 100198

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El salmón rosado enlatado viene empacado en aceite y está completamente cocido. El salmón enlatado está hecho de salmón rosado doméstico con piel y espinas.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Cada lata contiene 14 ¾ onzas, lo que rinde alrededor de 2 tazas o 5 porciones (porciones de 3 onzas).

ALMACENAMIENTO

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrir, almacene los restos de salmón en un recipiente herméticamente cerrado que no sea metálico y refrigérelo; use dentro de los próximos 3 días.
- Busque la fecha en la lata que indique “Mejor si se usa por” o “Mejor si se usa antes de”.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visite el sitio Web de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Los productos enlatados están totalmente cocidos, por lo que es seguro consumirlos sin cocinar.
- Si se calienta, sívalo de inmediato o refrigere las sobras en un recipiente que no sea metálico.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Use el salmón rosado enlatado en sopas, ensaladas, cazuelas y sándwiches.
- El salmón rosado enlatado se puede comer frío o caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 3 onzas de salmón rosado enlatado cuenta como 3 onzas en el Grupo de Proteínas de “MyPlate.gov”. Una porción de salmón es alrededor de 3 onzas.
- 3 onzas de salmón Rosado enlatado proporciona 25% de la cantidad diaria de calcio recomendado.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si la lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata**.
- Si la comida en lata tiene mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrirla, **deseche la lata**.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: 3 onzas (85g) salmón, empacado en aceite, escurrido

Cantidad Por Porción	
Calorías	120 Calorías de Grasa 40
% de Valor Diario*	
Grasa Total 4	6%
Grasa Saturada 0.5g	4%
Grasa <i>Trans</i> 0g	
Colesterol 70mg	23%
Sodio 340mg	40%
Total de Carbohidratos 0g	0%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcar 0g	
Proteína 20g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 0%
Calcio 25%	Hierro 4%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

CREMA DE SALMÓN

RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

Ingredientes

- 1 lata (alrededor de 14 oz) salmón rosado, escurrido
- 1 cucharada aceite vegetal
- ½ taza cebolla, picada
- 3 ½ tazas caldo de pollo bajo en sodio (o caldo de vegetales)
- 2 papas, peladas y cortadas en cubitos
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) maíz bajo en sodio, escurrido
- ¼ cucharadita pimienta negra
- ½ cucharadita eneldo seco (si desea)
- 1 ½ taza leche evaporada

Preparación

1. En una olla grande sobre fuego medio, cocine la cebolla en aceite vegetal hasta que esté suave, alrededor de 5 minutos.
2. Vierta en la olla el caldo de pollo, papas, maíz, y pimienta negra. Póngalo a hervir, baje el fuego, y cocine por 20 minutos o hasta que las papas estén suaves.
3. Añada el salmón y la leche. Si usa eneldo, añádale también. Cocínelo por 5 minutos.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) Crema de Salmón

Calorías	230	Colesterol	55mg	Azúcar	2g	Vitamina C	15mg
Calorías de Grasa	70	Sodio	322mg	Proteína	17g	Calcio	273mg
Grasa Total	8g	Total Carbohidratos	23g	Vitamina A	65 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	2.5g	Fibra Dietética	2g				

Receta Adaptada de Commodity Supplemental Food Program Cookbook

CAZUELA DE SALMÓN

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 1 lata (alrededor de 14 oz) salmón rosado, escurrido
- 1 taza macarrones, sin cocinar
- 1 taza agua
- 2 cucharadas margarina
- 1 cebolla pequeña, picada
- ⅔ taza leche evaporada
- 2 cucharada harina
- 1 taza queso cheddar bajo en grasa, rallado
- 1 taza guisantes verdes bajos en sodio enlatados, escurridos

Preparación

1. Mezcle los macarrones, agua y margarina en un recipiente apto para horno microondas. Tape sin apretar y cocine en el microondas por 3 minutos.
2. Incorpore la leche y la harina. Cubra de nuevo y cocine en el microondas por 3 minutos.
3. Añada el salmón y cocine en el microondas por 2 minutos.
4. Agregue el queso y los guisantes, y cocine en el microondas por 1 minuto.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) Cazuela de Salmón

Calorías	320	Colesterol	80mg	Azúcar	2g	Vitamina	4mg
Calorías de Grasa	120	Sodio	510mg	Proteína	27g	Calcio	450mg
Grasa Total	13g	Total Carbohidratos	25g	Vitamina A	125 ER	Hierro	2mg
Grasa Saturada	6g	Fibra Dietética	2g				

Receta Adaptada de Commodity Supplemental Food Program Cookbook